

نقش ذهن آگاهی بر کاهش فرسودگی زنان ریی

مؤلف: ناهید لطفی

انتشارات آموزش و پژوهش بوعلی

آدرس: تهران، میدان ولیعصر، نرسیده به خیابان زرتشت، کوچه ناصر،
پلاک ۳۲ واحد ۳ تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۳۷۴۲۸ bualipub@gmail.com

سرشناسه	لطفی، ناهید-۱۳۴۶
عنوان	نقش ذهن آگاهی بر کاهش فرسودگی زناشویی
مشخصات نشر	تهران، انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی ۱۳۹۸
موضوعات ظاهری	۸۴ صفحه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۷۶۹-۲۴-۰۲
وضعیت فهرست ریزی	فیا
یادداشت	فارسی
موضوع	زناشویی- ارتباط - جنبه های روانشناسی
رده بندی کنگر	HQ۷۴۳
رده بندی دیویی	۳۰۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۷۱۷۱۲۶
ناشر	انتشارات آموزش و پژوهشی بوعلی
مدیر مسئول	سید نیلوفر شاه رادی
مدیر اجرایی	محمد ابدی
صفحه آرای و طراحی جلد	انتشارات آبروی پژوهشی بوعلی
تیراژ	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول - ۱۳۹۸
چاپ و صحافی	چاپ آبان
قیمت	۲۰۰۰ ریال

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان و مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به ناشر می باشد. هر گونه برداشت، تکثیر، کپی برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی از ناشر ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست

عنوان.....	صفحه.....
مقدمه.....	۹
بخش اول: کلیات.....	۹
تعارف و واژه‌ها.....	۱۷
بخش دوم: ام اس و فرسودگی زناشویی.....	۱۹
فصل اول.....	۱۹
آشنایی با بیماری مولتیپل اسکلروزیس.....	۱۹
تعریف مولتیپل اسکلروزیس (MS).....	۱۹
اپیدمیولوژی ام اس در جهان، ایران و اصفهان.....	۲۱
علائم بیماری ام اس.....	۲۲
درمان بیماری ام اس.....	۲۸
داروهای رایج در درمان ام اس.....	۲۹
سیر و پیش‌آگهی بیماری ام اس.....	۳۰
زندگی مشترک با ام اس.....	۳۱
فصل دوم.....	۳۲
از زندگی زناشویی خود خسته شده‌ام.....	۳۲
فرسودگی زناشویی.....	۳۲
پیامدهای فرسودگی زناشویی.....	۳۷
وضعیت‌های دشوار عاطفی.....	۳۸
شروع و ادامه فرسودگی.....	۴۰
متغیرهایی که سبب تشدید فرسودگی میشوند.....	۴۳
متغیرهای پیشگیری‌کننده دلزدگی.....	۴۴
تفاوت جنسیتی در دلزدگی زوج‌ها.....	۴۵

۴۶	فصل سوم
۴۶	نظریه‌های مربوط به فرسودگی زناشویی
۴۶	زوج درمانی شناختی-رفتاری
۴۹	رویکرد راهحل محور
۴۹	سازه نگری
۵۱	درمان متمرکز بر هیجان
۵۲	گروه گروه درمانی
۵۳	رژیم درمانی گروهی
۵۴	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی یا (MBCT)
۵۵	فصل چهارم
۵۵	ذهن آگاهی
۵۶	تفاوت شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با شناخت درمانی سنتی
۵۸	کیفیت های ذهن آگاهی
۶۲	تغییرات کیفی ناشی از درمان شناختی مبتنی بر پذیرش و تعهد
۶۳	حفظ تغییرات بوجود آمده
۶۷	فهرست منابع
۶۷	منابع فارسی
۷۴	منابع انگلیسی

مقدمه

از ابتدای خلقت انسان خانواده از مهمترین و اساسی ترین واحدهای اجتماعی بوده است که با نیازهای عاطفی و معنوی در ارتباط است. با این وجود دلایل و انتظارات افراد از ازدواج و تشکیل خانواده به طور قابل توجهی تغییر کرده است. امروزه نیاز به صمیمیت و همدلی از مهمترین دلایل ازدواج است. ازدواج حالتی ایستا و راکد نیست. ازدواج سفری است که با شریک حیات و سرمستی جذب شدن آغاز شده و مسیر خود را از میان گذر راه ناهموار و پر پیچ و خم ادامه می دهد و نهایتاً به خلق کانون صمیمی و شاد و همیشگی می انجامد. بنابر این با توجه به اینکه روابط زوجین در زندگی مشترک، ماهیتی پویا و در حال رشد دارد، در رابطه طولانی مدت، ممکن است به وسیله حوادث مخمفی دچار تغییر گردد و یا در آینده با این قبیل تغییرات مواجه شود. چرا که در هر روز گذشت زمان و افزایش سن، اضافه و کم شدن اعضای خانواده، مسئولیت‌ها، بحران‌های فردی و خانوادگی، انواع بیماری‌ها که همه آنها می‌توانند زندگی ما را دچار تغییر و گاه پیچ و خم کنند. امیدوارم مطالعه این کتاب به شما کمک کند تا بتوانید

از اهیج و خم های زندگی زناشویی به سلامت گذر کنید و رابطه خود را به یک منبع همیشگی از عشق و صمیمیت تبدیل کنید و خوشبختی و آرامش را در زندگی زناشویی باز یابید .

در پایان از کلیه عزیزانی که تلاش چشمگیری در به ثمر رسیدن این اثر به عمل آورده اند به خصوص استاد برزگوارم خانم دکتر فرزانه نیک نژادی و آقای دکتر مسعود اعتمادی فر تقدیر و تشکر می نمایم . همچنین از بیماران مبتلا به ام اس که با وجود مشکلات ناشی از بیماری در جلسات آموزش شرکت کرده سپاسگزارم .